



南区マスコットキャラクター「みなっち」

# みなみ MINAMI

9 No.335

南区の情報を発信中!



横浜市LINE公式アカウント



南区役所公式X



## 横浜の旬を召し上がれ!



横浜市では、横浜でとれた新鮮な旬の野菜や果物などの農畜産物を積極的にメニューに取り入れて、地産地消に取り組んでいる市内の飲食店等を「地産地消サポート店」に認定しています。区内で認定された店舗をご紹介します。

### ビストロ インディゴ ジャム BISTRO Indigo jam

市内農家の野菜を使ったメニューや漁師から直接仕入れる魚介などが人気のビストロです。「地元の食材を使うことは、地域の生産者を応援することにつながる」と考え、地産地消に取り組まれています。



市内で収穫された野菜を7~10種類盛り込んだ「いつものグリーン・サラダ」です。内容は日によって変わります。ヴィネグレットソースの材料にも、市内産の野菜を使っています。(1,400円)

住所 大岡2-26-21  
電話 070-4564-5952  
営業時間 18時~22時  
定休日 日曜日、不定休あり



公式Instagram▲

### カフェ コンティ パラティ Cafe con ti, para ti

旬のとれた野菜と発酵食品を使い、人とペットと一緒に楽しめるごはんやスイーツをカフェで提供しています。県外からも来店する人が多い、愛犬同伴可能なカフェです。



市内の農家でとれたサツマイモを使用した「さつまいも焙煎茶」です。サツマイモの香りにホッとすると、人もペットも一緒に飲めるお茶です。(650円)

住所 井土ヶ谷中町22-15  
電話 298-8975  
営業時間 12時~16時  
定休日 不定休



ウェブページ▲

### 「はまふうどコンシェルジュ」に認定されています♪

「はまふうど」とは、よこはまの「はま」と「風土」[food]を組み合わせた言葉です。横浜市では、横浜の「食」と「農」をつなぎ地産地消を広める活動を行い、市が主催する講座を修了した人を「はまふうどコンシェルジュ」として認定しています。



とどさん 荒居さん

引き取った保護犬がアレルギー体質だったことをきっかけに食べ物の大切さに気づき、「はまふうどコンシェルジュ」や「発酵マイスター」などの講座を受講しました。知識を生かし、発酵ワークショップや講座を行っています。

掲載内容は発行当時の情報です。

☎ 広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241

連載

## Kirari 地域で輝く活動レポート

第1回

地域を元気にするために活動している団体をご紹介します。あなたも身近な地域で行われている活動に参加してみませんか?

### 本大岡地区社会福祉協議会 「大岡川ふれあいサロン」

毎月第2金曜日に大橋町町内会館で行われている高齢者サロンです。20年前(2005年)に「近所に高齢者の居場所が欲しい」という地域住民の声から生まれました。

現在10人いるボランティアスタッフには、長く続けている80歳代も、新しく仲間になった若手もいます。スタッフ同士仲良く、楽しく活動しています。

これからもずっと、居場所として続けていきたいです



健康体操では、体や健康に関する豆知識を交えながらの先生の明るく楽しい指導により、参加者の皆さんの笑顔が溢れ、自然と元気な声が出ていました。



みんなで食べるとおいしくて、完食しました♪

マジックショーと体操の後、「おしゃべりランチ会」で会話が弾みました。

高齢者サロンに参加したい、ボランティアをやりたいと思ったら、ぜひ、お住まいの地域のケアプラザまたは事業企画担当までお問い合わせください。

☎ 事業企画担当 ☎ 341-1184 ☎ 341-1189

南区役所

〒232-0024 浦舟町2-33  
☎ 341-1212 (代表)

受付時間: 8時45分~17時 月~金曜日(休日・祝日・12月29日~1月3日を除く)  
第2・4土曜日(9時~12時開庁)は、戸籍課・保険年金課・子ども家庭支援課で一部業務を行っています。

南区のいま (2025年8月1日現在) 区の人口 200,050 人 世帯数 110,658 世帯  
(編集・発行) 南区役所広報相談係 ☎ 341-1112 ☎ 341-1241 ✉ mn-kouhou@city.yokohama.lg.jp  
●紙面中、電話番号に市外局番のない場合、市外局番は「045」です。

広報区版をスマホで読めます





## 結核の早期発見のため 胸部エックス線検査を受けましょう

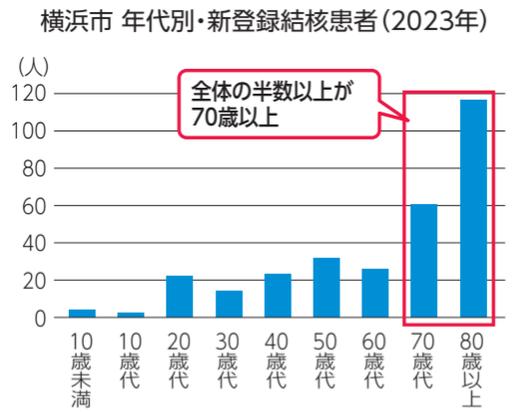
9月24日～30日は  
結核・呼吸器感染症予防週間です

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起きる病気で、横浜市では毎年300人程度の方が発症しています。早期発見できれば、入院することなく自宅で治療ができ、適切な治療をすることで治ります。早期発見のため、年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。また、予防のために健康的な生活で免疫力を高めましょう。

### 結核を疑う症状があったら病院を受診しましょう

**典型的な症状** 2週間以上続く、せき・たん・微熱・体のだるさ

高齢者は典型的な症状が出づらいため、体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなどの症状にもご注意ください。



引用:横浜市結核通信2024年11月発行号

### 予防・早期発見のためのポイント

- 年に1回の胸部エックス線検査の受診(結核健診、肺がん検診など)
- バランスの良い食事 ●適度な運動
- たばこを吸わない ●十分な睡眠

詳細は  
こちらへ



結核、結核健診  
について



肺がん検診  
について

☎ 健康づくり係 ☎ 341-1185 ☎ 341-1189



## 2026年4月からの保育所等の利用申請が始まります

保育所等(認可保育所、認定こども園(保育利用)、地域型保育事業)の利用には、お住まいの区役所へ申請が必要です。

※幼稚園、認定こども園(幼稚園部分)、横浜保育室、認可外保育施設は直接各施設へ申請してください。

### 特別な支援を必要とするお子さんは事前相談が必要です

障害や重い食物アレルギー、発育・発達の遅れや医療的ケアが必要など、気になることがあるお子さんの利用申請を希望する場合は、10月23日までにご連絡ください。

【事前相談予約】☎ 341-1152

### 出生前の利用申請について

2026年2月3日までに出生したお子さんは、2026年4月1日から利用することができます。事前に保育担当へご相談ください。



### 2025年度の利用申請をして保留中の人

2026年度の利用申請が改めて必要です。

### 書類の書き方などのお問合せ

専用ダイヤル ☎ 664-2607 ☎ 211-4253

【開設時間】8時～20時(12月29日～1月3日)を除く

☎ 保育担当 ☎ 341-1149 ☎ 341-1145

### 申請スケジュール

- 1 申請前**…希望する施設の見学  
希望施設を見学してください。見学の際は施設への事前連絡が必要です。
- 2 9月12日(金)**…「就労証明書」の配布開始
- 3 10月10日(金)**…「利用案内・申請書等様式」の配布、受付開始  
【配布場所】区役所(2階25番)、行政サービスコーナー(上大岡駅、東戸塚駅)、はぐはぐの樹、さくらザウルスひろば(蒔田・六ツ川・中里)、つどいの広場えの木、M-HOUSE三春台
- 4 11月6日(木)**…申請締切  
※申請は原則 **オンライン・郵送** での受付(郵送の場合は消印有効)  
詳細については利用案内をご覧ください。
- 5 2026年2月上旬**…結果通知送付  
区役所から結果通知を送ります。

各種様式はウェブページからもダウンロードできます。



### 連載

## 今月の「みなみやげ」

第2回

横浜市南区 みなみやげ 🔍 検索

掲載内容は発行当時の情報です。

☎ 企画調整係 ☎ 341-1232 ☎ 341-1240



区民の皆さんを中心に教えていただいた、南区ゆかりの美味しいお土産「みなみやげ」16品を、各商品に寄せられたエピソードとともにご紹介していきます。地元で愛され親しまれている南区じまんの逸品をぜひチェックしてみてください! ※( )内は店舗名



### 弘明寺桜ビール(ほまれや酒舗)

弘明寺の桜のエキスを使ったビール。瓶の底に酵母が沈んでいるので、瓶をゆするように入れてからお楽しみください。



1本572円

### 寄せられたエピソード

- お店オリジナルのビールで、弘明寺の桜の花エキスが入っているそうです。2本セットでかわいい手拭いで包んであるものが売っていたので、週末のご褒美用に買いました。
- 南区自慢の桜が商品名についており、お土産にぴったり!

住 所 大岡2-3-21

営業時間 12時～20時30分 定休日 水曜日

電話番号 731-1420

アクセス 市営地下鉄ブルーライン弘明寺駅 徒歩1分

公式Instagram  
アカウント▶



### あげぱん(かもめパン)

給食の人気定番メニュー。表面はカリッと中はふんわりしているおいしいあげぱんです。懐かしい学校給食の味をご賞味ください。



1個140円から

### 寄せられたエピソード

- 小学校の給食のパン。あの頃、あげぱん争奪じゃんけん大会よりも負けられない戦いはなかった…。今では好きなように買えますが、あの時の1個を必ず思い出します。
- 子どもの頃に給食で食べていたあげぱんの味に似ていて懐かしい気持ちになります。

住 所 永田東1-3-17

営業時間 8時～19時30分

定休日 なし(年末年始)

電話番号 713-9316

アクセス 京急本線井土ヶ谷駅 徒歩4分

公式ウェブページ▶



topics



# 地域ぐるみで子育てを応援！

## 横浜子育てサポートシステム

地域の中で、有償で子どもを預けたり、預かったりする仕組みです。

問合せ

横浜子育てサポートシステム南区支部(はぐはぐの樹)

☎ 731-2291 ☎ 715-3815

詳細はこちら▶



**子どもを預けたい人 利用会員**

もうすぐ出産。上の子の幼稚園の送り迎えを頼みたい

病院に行く間、預かってもらえたら...

仕事の都合で保育園のお迎えを頼みたい日がある

◆対象 生後57日～小学6年生の子どもがいる人

◆利用方法  
まずは入会説明を受けてください。その後、会員登録ができます。入会説明会は毎月、はぐはぐの樹交流スペースやつどいの広場等で開催しています。  
※依頼内容によっては提供会員が見つからない場合があります。  
※2歳未満のお子さんがある利用会員は、8時間分のおためし券が使えます。



▲申込みはこちら

**コーディネーター**

援助の依頼

コーディネーターが調整し、会員さん同士の出会いをお手伝いします。

援助の依頼・調整

援助 報酬

**子どもを預かる人 提供会員**

少しの時間ならお役に立てるかも！子育て経験を生かして何かお手伝いできるかしら？

◆対象  
健康で子育て支援に理解と熱意のある20歳以上の人

◆登録方法  
最初に入会説明を受け、その後、提供会員として活動するための研修(eラーニング:約20時間、実地研修:11月22日(土)予定)を受講していただきます。

**提供会員 募集中**

同じ地域で子育てを頑張っている皆さんのために力を貸してください。資格は必要ありません。まずは、ご連絡ください。

**報酬 (利用料)**

利用会員が提供会員に直接支払う報酬(利用料)は以下のとおりです。このほか、サポートにかかる交通費・その他実費は利用会員の負担になります。

**【平日】7時～19時:1時間500円、左記以外:1時間600円**  
**【土・日・祝日、年末年始】1時間600円**

提供会員には上記に加え、横浜市からの給付金(1時間あたり500円)が支払われます。

子育てを応援するいろいろな場所に出かけてみよう！ **まちのほっとスペーススタンプラリー2025**

区内のさまざまな支援場所を巡ってスタンプを集めてください。スタンプ5枚ですてきな景品と交換できます。まずは、スタンプ帳を入手しよう！

**実施期間** 10月1日(水)～11月30日(日)

**対象** 未就学児、第1子妊娠中の人

**スタンプ帳配布・スタンプ設置場所** はぐはぐの樹、地域の子育てサロン、こそだてホッとタイム など

詳細はこちら▶ 



問 地域子育て支援拠点 はぐはぐの樹 ☎ 720-3655(火～土:9時～17時) ☎ 715-3815

**知っていますか？ 自治会町内会の取り組み**

南区連合町内会 🔍 検索

南区連合町内会長連絡協議会ウェブサイト(レリア)

地域の自治会町内会に関する情報を紹介しています。住んでいる町を知る機会として、ぜひご活用ください。

- **自治会町内会の活動紹介**  
自治会町内会の活動記事や区役所で開催した交流会の様子等をご覧いただけます。ウェブサイトがある自治会町内会の情報を確認できます。
- **自治会町内会への加入案内**  
自治会町内会の主な活動内容と加入したいときの相談先が分かります。
- **自治会町内会の検索**  
住所を入力すると、住んでいる地域の自治会町内会が分かります。
- **区役所からの情報提供**  
区役所からの掲示物や回覧物(一部)をいつでも見られます。

問 地域活動係 ☎ 341-1235 ☎ 341-1240



▲ウェブサイト



**日々の暮らしの中で悩んでいるあなたへ**  
～ひとりで悩まずに話してみませんか～

南区福祉保健センター(平日8時45分～17時)

- **こころの健康について**  
..... 障害者支援担当(☎341-1142)
- **生活にお困りの人**  
..... 生活支援係(☎341-1203)
- **介護・高齢者について**  
..... 高齢者支援担当(☎341-1139)
- **子育てについて**  
..... こども家庭相談(☎341-1153)
- **生活習慣病・食生活について**  
..... 健康づくり係(☎341-1186)

**こころの電話相談**  
(平日17時～21時30分、土日祝8時45分～21時30分)  
横浜市こころの健康相談センター  
☎ 662-3522

横浜市自殺対策ウェブサイト 横浜市 生きる 🔍 検索

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

特集

9月20日～26日は動物愛護週間です

# ペットと健やかに生活するために

大切なペットと充実した生活を送るためには、日頃からのトレーニングと健康管理、近隣などへの十分な配慮が必要です。マナーを守り、誰もが過ごしやすい、楽しいペットとの生活を送りましょう。

環境衛生係 ☎341-1192 📠341-1189



## 3つのマナーをマスターしましょう

### 1 トイレは散歩前に自宅で済ませる



**point**  
健康状態も把握しやすい

自宅でトイレをする習慣が付けば、悪天候などで散歩に行けないうちにも犬に我慢をさせずに済みます。もし外で排泄してしまったら、必ずふんは持ち帰り、尿はペットシートで吸い取るなどしましょう。少量の水をかけても尿は流れず、臭いも取れません。

### 2 適切な長さのリードで楽しいお散歩

長いリードでは、犬を制御できません。交通事故に遭ってしまったら、犬に驚いた人が転んでけがを負ってしまったら、人をかんでしまうなどの事故につながることもあります。リードを短く持ち、犬にとっての良きリーダーとして安全に散歩できるように、犬を導いてあげましょう。犬を放すことは条例などで禁止されています。



**point**  
散歩を楽しい時間に



## 完全屋内飼育で安全を確保しましょう

屋外は、交通事故、猫同士のけんかによるけが、感染症など危険がいっぱいです。道路や他人の敷地で排泄物をしてしまうこともあります。猫の安全確保と周辺環境の衛生のために、屋内で飼育しましょう。



**point**  
猫が快適に暮らせる室内環境を作りましょう

### 3 むやみに鳴く場合には対策を

バイク・車の音や人の気配で鳴いてしまうことはありませんか？近年、屋間に在宅する人が増え、鳴き声でお困りの人が増えています。犬が鳴く理由を探り対策をすることで、改善できることがあります。自分で対策が難しい場合には、ドッグトレーナーや動物病院などの専門家に相談してみましょう。



## もしものときに備えて

### クレート(ケージ) トレーニングでストレス軽減

動物病院・ペットホテルに預けるときや災害発生時などには、ペットをクレートやケージに入れることがあります。慣れていないとストレスになってしまうので、日頃からトレーニングをしておきましょう。

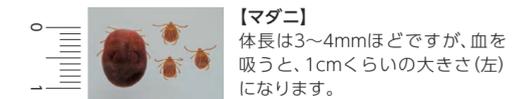


**point**  
居心地がいい場所と教えることが大切

### 日頃からの健康管理

狂犬病予防接種(犬)、感染症予防のワクチン接種、ダニ・ノミ・フィラリア予防などが大切です。災害時に避難先などでペット同士が接するときや、飼い続けることができなくなり、ほかの人に譲渡するときなど、いざというときにも大切な備えとなります。

**※マダニに注意!**  
マダニは、人獣共通感染症を媒介することがあります。草むらなどに潜んでいる可能性があるため注意しましょう。



写真提供:横浜市衛生研究所

### 迷子になったときの備え

ペットが逃げてしまったときや災害時に飼い主を特定できるよう、鑑札および注射済票(犬)、マイクロチップ、迷子札などを付けておきましょう。横浜市では、マイクロチップ装着費用の一部補助を行っています。\*犬に鑑札・注射済票を装着することは狂犬病予防法で定められています。



### お世話できる頭数の確認

犬や猫を増やし過ぎて、世話ができなくなってしまう事例が発生し、大きな社会問題になっています。自分の生活環境、体力、経済力等に応じ、無理なく飼える頭数にしましょう。また、必要に応じ不妊去勢手術をしておけば、ペットが逃げてしまったときにも安心です。



**point**  
かわいがりだけが お世話ではありません

## セミナー開催のご案内

### ドッグトレーナーから学ぶ 愛犬のトレーニング方法

日常生活や災害時に備えて、トレーニングの方法を学びませんか。



**講師**  
細野 ユキさん  
愛玩動物飼養管理士  
横浜市動物適正飼育推進員

**日時** 10月18日(土) 10時～12時(受付開始:9時30分)  
**会場** 区役所1階  
**定員** 70人(先着順) ※犬は参加できません  
**申込み** 9月11日から申込みフォームまたは電話で環境衛生係へ



申込みフォーム



### 災害が起こった

避難所にはペット用品はないため、自分で持っていく必要があります。あらかじめペット用非常持出袋を用意しておきましょう。また、親戚、知人、民間施設などに預けることも選択肢のひとつです。



詳しくはパンフレットを確認▶



### 逃げてしまった

区役所、警察署、動物愛護センターに連絡が入っている場合があります。また、近所に声掛けをし、自宅付近を探しましょう。



### 飼えなくなってしまった

新しい飼い主が必要です。飼い主の病気やけが、経済状況などの事情により、ペットを飼い続けることができなくなったときは、譲渡先などを探しましょう。あらかじめ、探しておくことで安心です。



## 覚えておきたいペットのこと こんなときはどうする？

# みなみ 掲示板

- 申込みの**必要事項**は、(行事名・〒住所・氏名(フリガナ)・電話番号・往復はがきは返信先)を記入
- 費用が無記載の場合は無料 ●のマークは、おおむね15歳以下が対象
- 区役所への郵送は「〒232-0024 浦舟町2-33」、そのほかは各施設へ
- 原則として、今月11日以降のお知らせを掲載



## フォト通信

～南の風はあったかい～  
区内のイベントなどの様子をご覧になれます。



## イベント

### ▶第34回いきいきふれあい南なんデー(南区健康福祉まつり)

ワクワク健康チェック、医師による講演会、スポーツ体験(ポッチャ)、地域で活動する福祉団体によるブースを出版。商店街朝市も同時開催

●10月5日(日)10時～14時 ●区役所、みなみん(南公会堂)

申 当日直接会場へ

問 南なんデー実行委員会事務局(福祉保健課内)

☎ 341-1181 fax 341-1189

### ▶「歌おう！みんなのステージで」文化祭合唱団 団員募集

初心者歓迎！横浜青少年少女合唱団指揮者の飯田 聖美さんによる練習会に参加して、11月1日の南区文化祭に出演しませんか？

●10月8日(水)・22日(水)、9時30分～11時30分(全2回) ●大岡地区センター ●1,000円

申 当日直接会場へ

問 南区コーラス団体連絡会・太田

☎ kahiasareo20020401@gmail.com

問 区民活動推進係

☎ 341-1238 fax 341-1240

### ▶緑に親しむ写真教室

写真講師の森 義徳さんから草花などを印象的に撮るコツを学び、すてきなグリーンフォトを楽しもう！

●①10月28日(火)10時～12時②11月11日(火)9時30分～11時(全2回)

●①南図書館②こども植物園 ●区内在住・在勤・在学者、30人(抽選) ●カメラ持参(スマートフォンでも可)

申 9月30日までに

申込みフォームまたは直接南図書館へ

☎ 715-7200

fax 715-7271



▲申込みフォーム

### ▶シルバー社交ダンス教室

●10月～2026年3月の木曜日、9時20分～11時30分(全18回) ●南センター ●60歳以上の区民、男女各25人(抽選) ●初心者優先 ●9,000円

申 9月25日(必着)までに往復はがき(必要事項・年齢・性別・老人クラブ名・過去の受講回数を記入)、または9月25日15時までに直接、南区老人クラブ連合会事務局(〒232-0006 南太田2-32-1 南寿荘内)へ

☎ fax 713-8566

### ▶シルバー体操レクリエーション教室

健康増進のための簡単な体操

●10月～2026年3月(全18回)

●①永田地区センター教室(水曜日、13時～15時)②大岡地区センター教室(木曜日、10時～12時)③南センター教室(南センター体育館)(木曜日、13時～14時45分)④六ツ川教室(六ツ川スポーツ会館)(金曜日、11時～12時30分)⑤中村地区センター教室(水曜日、10時～12時) ●60歳以上の区民、①②③⑤100人④50人(抽選) ●各3,000円

申 ①9月17日13時～15時②9月18日10時～12時③9月18日13時～14時45分④9月19日11時～12時30分⑤9月17日10時～12時に直接会場、または9月19日15時までに直接南区老人クラブ連合会事務局(南太田2-32-1 南寿荘内)へ

問 南区老人クラブ連合会事務局

☎ fax 713-8566

### ▶南区民成人健康体操教室

体操やエアロビクス等を通じて、体力の維持・向上を目指します。

●10月8日～12月10日の毎週水曜日、9時30分～10時30分、10時45分～11時45分(全10回) ●吉野町市民プラザ ●区内在住・在勤者、各30人(抽選) ●各6,200円

申 10月1日10時に吉野町市民プラザで抽選後、当選者本人が費用を添えて申込み

問 南区体操協会・堀川

☎ fax 711-1374

### ▶社交ダンス初級者講習会

基本のステップを学んだ人の講習会です。技術の向上を目指します。

●10月11日(土)・13日(月・祝)、11月8日(土)・23日(日・祝)、12月7日(日)・13日(土)、13時15分～14時45分 ●南スポーツセンター ●成人、男女各10人(先着順) ●各500円

申 9月11日から電話またはFAXで南区ダンススポーツ連盟・小野へ

☎ 090-7820-8451 fax 731-5754

### ▶レッツファジーテニス

スポンジのボールを使用してテニスを行います。

●10月12日(日)11時～12時45分 ●永田地区センター ●室内履き

申 当日直接会場へ

問 南区さわやかスポーツ普及委員会

☎ 640-0014 fax 640-0024

## お知らせ

### ▶若者(おおむね15～39歳)のための専門相談

不登校やひきこもり、人間関係の悩みなどの相談をよこはま東部ユースプラザの相談員がお受けします。

●9月19日(金)、10月3日(金)、13時30分～14時20分、14時30分～15時20分、15時30分～16時20分 ●区役所2階 ●おおむね15歳～39歳の区民、各時間1組(先着順) ●家族・支援者・地域の人の相談も可

申 事前に電話、FAXまたはEメールでよこはま東部ユースプラザへ(空きがある場合は当日受付可)

☎ 642-7001 fax 642-7003

☎ ypt@sodateage.net

### ▶食品衛生責任者実務講習会

●9月19日(金)、10月9日(木)、14時～15時30分 ●区役所1階 ●食品衛生責任者、各50人(先着順) ●食品衛生責任者票(証)持参

申 9月11日から電話、FAXまたは申込みフォームで

☎ 341-1191

fax 341-1189



▲申込みフォーム

## スポーツ・健康づくり

### ▶リフレッシュ・イン・みなみ

初心者歓迎！椅子に座ってヨガを楽しみます。

●9月13日(土)13時～15時 ●南スポーツセンター ●区内在住・在勤・在学者 ●500円 ※会員は無料 ●飲み物、タオル、室内履き

申 当日直接会場へ

問 南区体操協会・輿石

☎ fax 731-0929

## 子育て情報コーナー



### 子どもの健康相談・教室

予約制。会場はいずれも区役所4階

#### ■子どもの食生活相談

●9月18日(木)午後、10月6日(月)午前  
※電話・FAXでお申し込みください。

#### ■離乳食教室(おおむね4～9か月児の養育者)

●10月8日(水)14時～15時 ●24人(先着順)  
※申込みフォームからお申し込みください。

申 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189

#### ■乳幼児・妊産婦歯科相談

●10月8日(水)9時～10時40分  
※申込みフォームからお申し込みください。

問 こども家庭係 ☎ 341-1148 fax 341-1145

横浜市子育て応援アプリ



離乳食教室  
申込みフォーム▶



乳幼児・妊産婦歯科相談  
申込みフォーム▶



### 地域子育て支援拠点 はぐはぐの樹

〒232-0067

弘明寺町158 カルムI 2階

☎ fax 715-3728

休 日・月・祝 休 日、9月16日(火)



#### ▶双子・三つ子の会

双子・三つ子の保護者同士で、あるある話や情報交換をしましょう。

●9月20日(土)10時30分～11時30分 ●乳幼児の双子・三つ子の保護者、多胎児妊娠中の人と家族

申 当日直接施設へ

#### ▶管理栄養士の離乳食相談

離乳食の進め方や好き嫌いへの対応など、お子さんの食事に関することを経験豊かな管理栄養士に相談(約20分)できます。

●9月26日(金)10時15分～11時45分 ●乳幼児を子育て中の人、4人(先着順)

申 9月12日から電話または直接施設へ

#### ▶パパ限定！日曜はぐはぐ

パパとお子さんだけで遊びに来ませんか？初めての人も大歓迎です！

●10月5日(日)10時～13時 ●男性の保護者と乳幼児

申 当日直接施設へ

#### ▶ダウン症児そだての会

日常生活や療育・進路についてアドバイザーと話します。見守り保育あり。両親での参加も歓迎です。

●10月25日(土)10時15分～11時30分 ●ダウン症児を育てている人、妊娠中の人(家族の参加も可)、4人(先着順)

申 10月4日から電話または直接施設へ ※空きがあれば当日参加も可。オンライン参加希望の人は要相談

## 検診、健康相談・教室(予約制)

### ■乳がん検診(有料/2年度に1回).....10月21日(火)午前

●40歳以上の女性、40人(先着順)

●予約受付:9月16日～10月6日、13時～16時

申 問(公財)神奈川県結核予防会 ☎ 251-2363

### ■生活習慣改善相談/禁煙相談.....9月17日(水)午前、10月1日(水)午前

### ■食生活栄養・健康相談.....9月18日(木)午後、10月6日(月)午前

### ■歯と口の健康相談.....10月6日(月)午前

●いずれも区役所4階 ※電話・FAXでお申し込みください。

申 問 健康づくり係 ☎ 341-1185 fax 341-1189

### ■アディクション家族教室.....10月7日(火)14時～16時

依存(アルコールなど)の問題で困っている家族のための教室です。

●神奈川区役所4階 ※詳細はお問い合わせください。

申 問 障害者支援担当 ☎ 341-1142 fax 341-1144

## 施設から

詳細は、各施設にお問い合わせください。

### 永田地区センター

〒232-0076 永田台45-1  
☎714-9751 ㊟714-9752  
休9月16日(火)

#### ▶歴史散歩～輸出品のふるさと「登り窯」～

大岡川で運ばれた輸出用陶磁器の歴史を学び、登り窯を見学します。

●10月11日(土)10時～11時30分  
●成人、15人(先着順) ●200円 ●筆記用具 ※雨天時は講義のみ

申9月11日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

#### ▶心とカラダで楽しむリフレッシュ音読

口の体操や発声練習をしながら声を出して文章を読みましょう。

●10月23日(木)13時～14時30分  
●成人、20人(先着順) ●300円

申9月12日9時30分から直接または13時から電話で施設へ

### 中村地区センター

〒232-0033 中村町4-270  
☎251-0130 ㊟251-0133  
休9月16日(火)

#### ▶秋の健康楽講

音楽健康指導士による健康体操やイントロクイズを楽しみましょう。

●10月14日(火)10時～11時30分  
●室内履き

申当日直接施設へ

#### ▶認知症理解と低栄養予防料理教室

認知症・低栄養予防に効果的な簡単料理を学びます。

●10月28日(火)10時～12時30分  
●おおむね65歳以上、25人(先着順)

申9月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### 南地区センター

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎741-8812 ㊟741-8813  
休9月16日(火)

#### ▶将来に向けて知っておきたいお金の話

リタイア後の夢や目的を実現するための資産形成の基本を学びます。

●9月27日(土)10時～11時30分  
●40歳以上、20人(先着順)

●筆記用具

申9月11日9時から直接または14時から電話で施設へ

#### ▶ボクシングエクササイズ

ストレッチとボクシングの有酸素運動で気分スッキリ体力UP!

●10月10日、11月14日、12月12日、2026年1月9日、2月13日、3月13日(すべて金曜日)、10時～11時(全6回)

●50歳～79歳の人、15人(先着順)

●2,000円 ●運動しやすい服装・靴、飲み物、タオル、雑巾か除菌シート

申9月11日9時30分から直接または14時から電話で施設へ

### 大岡地区センター

〒232-0061 大岡1-14-1  
☎743-2411 ㊟743-6290  
休9月16日(火)

#### ▶Let'sウォーキング 黒船ゆかりの海辺を散策

海岸線の散歩道を巡りながら、幕末の黒船停泊地を遠望します。

●10月7日(火)【集合】9時45分:京急本線能見台駅、【解散】13時:シーサイドライン八景島駅 ●成人、25人(先着順) ●500円

申9月17日9時から直接または10時から電話で施設へ

#### ▶古典入門「おくのほそ道」

芭蕉の足跡を訪ねて、古典の世界を楽しみましょう。

●10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日・20日(すべて土曜日)、10時～11時30分(全6回) ●成人、20人(先着順) ●1,500円

申9月14日9時から直接または10時から電話で施設へ

### 蒔田コミュニティハウス

〒232-0017 宿町3-57-1  
☎711-3377 ㊟711-2662  
休9月16日(火)

#### ▶ベビーヨガ&ママのための産後ヨガ

ベビーヨガをしながら、ママも産後の回復ヨガをしましょう。

●10月～12月の第1・3木曜日、10時～11時(全6回) ●0歳～よちよち歩きの子どもと産後健診終了後の保護者、10組(先着順) ●3,000円

申9月11日10時から直接施設へ

#### ▶シニアリズム体操(後期コース)

体操やリズムに合わせてダンスをし、体を動かしましょう。

●10月～2026年3月の第2・4月曜日 ※10月13日、1月12日を除く。13時～15時(全10回) ●60歳以上、20人(抽選) ●3,000円

申9月11日14時～24日に直接施設へ

### 別所コミュニティハウス

〒232-0064 別所3-4-1  
☎㊟721-8050  
休9月16日(火)

#### ▶庭木の剪定のしかた(基礎編)

道具の使い方など基本を学び、室内で枝葉の剪定体験をします。

●10月18日(土)10時～11時30分  
●成人、10人(先着順) ●600円

申9月12日9時30分から直接または11時から電話で施設へ

#### ▶いきいきキッズ

パネルシアターを使ったお話や歌、手遊びなど

●10月8日(水)10時～11時30分  
●未就学児と保護者、7組(先着順)

申当日直接施設へ

### 六ツ川台コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川3-65-9  
☎㊟716-5688  
休火・金曜日、土日を除く祝日

#### ▶ナンプレ教室

初めて挑戦する人から中級者まで楽しめます。

●10月4日・11日・18日・25日(すべて土曜日)、13時～15時(全4回) ●成人、12人(先着順) ●2,000円

申9月11日から費用を添えて直接施設へ

### 浦舟コミュニティハウス

〒232-0024 浦舟町3-46・10階  
☎243-2496 ㊟243-2497  
休9月16日(火)

#### ▶世界のカレー②インドカレーから広がる世界

ひよこ豆カレー、チキンカレーを作って食べ、インドを知り、感じます。

●9月28日(日)11時～14時 ●15人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴

●1,000円 ●エプロン、マスク、三角巾

申9月12日9時から直接施設またはみなみ市民活動・多文化共生ラウンジへ、または10時から電話で各施設へ

#### ▶ゆがみリセット体操

椅子に座って行うストレッチです。どなたでも、初めてでも大丈夫!

●10月8日・22日、11月12日(すべて水曜日)、10時～11時(全3回) ●10人(先着順) ●1,500円 ●タオル、飲み物、動きやすい服装

申9月12日9時30分から直接または10時から電話で施設へ

### 永田台コミュニティハウス

〒232-0075 永田みなみ台6-1  
☎㊟721-0730  
休火・金曜日、土日を除く祝日

#### ▶ペン習字教室

手紙などの日常に使う文字を美しく書けるようになりましょう。

●10月30日、11月13日・27日、12月11日(すべて木曜日)、10時～12時(全4回) ●成人、10人(先着順) ●1,000円 ●万年筆(貸出し可) ※練習用ノートをプレゼント

申9月16日10時から費用を添えて直接または14時から電話で施設へ

#### ▶シニア向け スマホ使い方教室

Androidスマホの使い方や操作方法を分かりやすく教えます。

●10月16日(木)・23日(木)、9時30分～11時30分(全2回) ●10人(先着順) ●1,000円

申9月11日10時から費用を添えて直接または14時から電話で施設へ

### 睦コミュニティハウス

〒232-0041 睦町1-25  
☎741-9436 ㊟731-4853  
休9月16日(火)

#### ▶むつみ おはなしの風(おはなし会)

絵本の読み聞かせ、パネルシアター、簡単工作など

●9月12日(金)10時30分～11時30分 ●未就学児と保護者、10組(先着順)

申当日直接施設へ

#### ▶絵本で語る認知症

認知症の日に合わせて、認知症関連の絵本の読み聞かせをします。

●9月21日(日)10時～11時30分  
●30人(先着順)

申9月11日から直接または電話で施設へ

### 六ツ川一丁目コミュニティハウス

〒232-0066 六ツ川1-267-1  
☎721-8801 ㊟721-8812  
休9月16日(火)

#### ▶六ツ川ふれあい演芸大会

当施設や地域で活動する団体の発表会。盛りだくさんの演芸会です。

●9月15日(月・祝)13時30分～16時  
●40人(先着順)

申当日直接施設へ

#### ▶脳きらめき塾

運動・栄養・口腔講座など、認知症予防・フレイル予防の健康講座です。

●10月3日・10日・17日・31日(すべて金曜日)、13時30分～15時(全4回)  
●65歳以上、25人(先着順)

申9月11日から電話または直接施設へ

以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。

### こども植物園

〒232-0066 六ツ川3-122  
☎741-1015 ㊟742-7604  
休9月16日(火)

▶木の実のクラフト   
●10月4日(土)10時~12時●3歳~小学生と保護者、10組(抽選)●1,000円/組

甲9月17日(必着)までにウェブページ、FAX、はがき(必要事項・年齢または学年・保護者氏名を記入)または直接施設へ

▶柿展  
柿についてのパネルや園内の柿の実物を展示  
●10月6日(月)~29日(水)、9時~16時30分  
甲当日直接施設へ

### 六ツ川スポーツ会館

〒232-0066 六ツ川2-112-1  
☎㊟713-4803  
休9月16日(火)

▶AED講習会  
応急手当やAEDの使い方を知りたい人、ご参加ください。

●10月9日(木)13時30分~15時  
●成人、30人(先着順)●室内履き、飲み物

甲9月11日10時から電話または直接施設へ

▶チャレンジ!ポッチャ  
ポッチャと一緒に始めてみませんか?  
●10月16日(木)13時30分~15時  
●24人(先着順)●室内履き、飲み物  
甲9月18日10時から電話または直接施設へ

### 吉野町市民プラザ

〒232-0014 吉野町5-26  
☎243-9261 ㊟243-9263  
休9月1日(月)

▶「冬のアート&クラフトマーケット」出店者募集

雑貨やアクセサリーなど、手作り品の出店者を募集します!

●12月13日(土)・14日(日)、11時~16時●各日22ブース(抽選)●出店料:机1台分2,500円/日(床面広さ180×110cm)、机2台分3,000円/日(床面広さ180×150cm)、手作り体験会専用ブース5,000円/日(床面広さ240×180cm)

甲10月11日までにウェブページまたは直接施設へ

### 保土ヶ谷プール

〒240-0025 保土ヶ谷区狩場町238-3  
☎742-2003 ㊟742-2005  
休9月24日(水)

▶不調・低体力改善教室  
医師と健康運動指導士が連携して行う運動療法クラスです。

●①月曜体操&水中運動教室:10月6日~11月24日の毎週月曜日※11月3日は休講。13時~15時(全7回)  
②木曜体操教室:10月2日~11月20日の毎週木曜日、14時~15時30分(全8回)※うち運動時間は1時間、着替えや血圧計測を含む●医師から運動を勧められた成人●①②1,500円/回●①のみ:水着、水泳帽、①②共通:タオル、飲み物、動きやすい服装  
●参加にあたり健康運動指導士との事前面談(予約制)が必要  
甲9月16日から電話で施設へ

▶水泳教室 無料体験者募集  
初めての人は、ひとり1回無料で教室に参加できます。

●【ロングロング3泳法教室】9月17日~10月29日の毎週水曜日、9時5分~10時5分(全7回)

【4泳法教室】9月20日~10月27日の毎週月曜日または土曜日、11時25分~12時25分(全6回)●成人、各10人(先着順)●水着、水泳帽、ゴーグル、タオル

甲9月16日から電話または直接施設へ

### 南寿荘

〒232-0006 南太田2-32-1  
☎741-8812 ㊟741-8813  
休9月16日(火)

▶シニアの美と健康ウォーク  
元モデルの今関 純子さんから健康に良い歩き方を学びます。

●10月17日(金)13時30分~14時30分、15時~16時※いずれか1回のみ参加可●60歳以上の市民、各15人(先着順)

甲9月11日から直接または12日から電話で施設へ

▶南寿荘サークル見学&体験会  
ダンスや音楽、英会話など活動中のサークルを見学・体験してみませんか。  
●10月~12月※詳細はウェブページまたは施設へお問い合わせください。●60歳以上の市民  
甲施設で配布している申込書に記入し直接施設へ

### 南図書館

〒232-0067 弘明寺町265-1  
☎715-7200 ㊟715-7271  
休9月16日(火)

▶元気に長生き!フレイル予防講座  
南区かいご予防サポーターがフレイル予防のコツをお伝えします。

●9月26日(金)13時30分~14時30分●30人(先着順)

甲9月11日から申込みフォーム、電話または直接施設へ



▲申込みフォーム

▶聞いてうれしい!作って楽しい!英語の本の読み聞かせ&クラフト作り 

英語の絵本の読み聞かせとクラフト作成をします。

●9月20日(土)、10時~10時40分、11時~11時40分●3歳児~小学2年生と保護者、各10組(先着順)

甲9月11日から申込みフォームで施設へ



▲申込みフォーム

### 南区ボランティアセンター

〒232-0024 浦舟町3-46・8階  
☎260-2531 ㊟251-3264  
休日曜・祝日

▶ゴミ拾いボランティア募集  
蒔田公園内の清掃活動をしてみませんか。お気軽にご参加ください。

●10月20日(月)13時30分~14時30分(雨天時は22日(水)の同じ時間に順延)●15人(先着順)●集合場所:蒔田公園トイレ前●軍手、飲み物

甲9月12日から電話またはFAXで施設へ

▶日本語ボランティア募集  
日本語を母語としない小学生へ日本語、文化を教えてくださいませんか。

●毎週日曜日、11時~12時●みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ  
甲電話またはFAXで施設へ

### 清水ヶ丘公園体育館

〒232-0007 清水ヶ丘87-2  
☎243-4447 ㊟243-4497  
休第1月曜日

▶みんなのスポーツフェスティバル 2025 in 清水ヶ丘公園

清水ヶ丘公園でさまざまなスポーツやレクリエーションを体験できます。

●9月20日(土)10時~15時※一部イベントは要予約。詳細は施設へ問合せ●室内履き、ビニール袋(室内イベント参加の場合)  
甲当日直接施設へ

### 永田みなみ台公園 どもログハウス

〒232-0075 永田みなみ台4  
☎㊟742-1169  
休第3火曜日

▶ログの窓に絵を描こう   
●9月21日(日)10時30分~12時●80人(先着順)※未就学児は保護者同伴

甲当日直接施設へ

▶おはなしおばあちゃんと遊びましょう 

おはなし会、読み聞かせ、手遊び、わらべ歌ほか

●10月2日(木)11時~11時30分  
●未就学児と保護者、10組(先着順)

甲当日直接施設へ

### みなみ市民活動・多文化共生ラウンジ

〒232-0024 浦舟町3-46・10階  
☎232-9544 ㊟242-0897  
㊟minami-kouza@yoke.or.jp  
休第3月曜日

▶南区の魅力を再発見!歴史を知って歩く、吉田新田

南区の歴史や見どころを、地域ガイドと共に歩きながら学びます。

●【座学ほか】10月24日(金)10時~12時【まち歩き】10月31日(金)10時~12時30分(全2回)●区内在住・在勤・在学者、30人(先着順)

甲9月24日からEメール、FAX(必要事項・年代(学生は年齢と学年)を記入)または電話で施設へ

▶生活ガイダンス~日本での暮らしについて~

ごみの出し方、防災防犯情報、日本のルールやマナーを学ぼう!

●10月13日(月・祝)10時~12時  
●区内在住・在勤・在学で外国につながる人、40人(先着順)

甲9月12日から電話、申込みフォーム、Eメール(必要事項を記入)または直接施設へ



▲申込みフォーム



以下は広告スペースです。「広報よこはま」に掲載されている内容とは関係ありません。